

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 100"

_____/Дуплова И. В./

МЕНЮ**26 мая 2025 г.****Ясли 12 часов**

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	6	0,06	3,99	0,08	36,48	0,00
1994	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (овсяные хлопья "геркулес", *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	160/5	5,20	6,90	17,11	151,78	0,59
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,09	0,00	4,93	20,08	0,02
2019	ТК№0 08	*ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	33	2,48	3,24	24,60	137,86	0,00
Итого			364	7,83	14,13	46,72	346,20	0,61
II Завтрак								
	ТК№0 05	*ЙОГУРТ (йогурт 1,5% жирности)	100	3,20	2,50	3,30	56,50	0,30
Итого			100	3,20	2,50	3,30	56,50	0,30
Обед								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн.консервы в масле. сардины атлантич., картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *петрушка (зелень))	150	3,97	2,29	5,37	58,37	2,64
2010	56	*ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, вода питьевая)	40/35	12,16	7,01	3,24	139,67	9,48
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	80	3,95	2,48	25,16	138,78	0,00
2015	349	*НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	5,14	20,53	0,00
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	31	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			486	22,12	12,02	51,63	418,55	12,12
Уплотненный полдник								
2008	115	*СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, тыква свежая, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,39	2,99	7,24	65,20	4,78
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	160	0,01	0,00	4,42	17,67	0,49
2012		*ПИРОГ ЗАКРЫТЫЙ (*кефир 3,2 % жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, разрыхлитель)	135	8,34	11,75	11,70	187,12	0,09
Итого			445	10,74	14,74	23,36	269,99	5,36
Всего				43,89	43,39	125,01	1 091,24	18,39

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 100"

_____/Дуплова И. В./

МЕНЮ**26 мая 2025 г.****Сад 12 часов**

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	6	0,06	4,40	0,08	40,16	0,00
1994	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (овсяные хлопья "геркулес", *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180/5	6,74	8,74	22,72	197,04	0,73
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,13	0,00	6,13	24,98	0,02
2019	ТК№0 08	*ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	36	2,73	3,57	27,08	151,76	0,00
Итого			407	9,66	16,71	56,01	413,94	0,75
II Завтрак								
	ТК№0 05	*ЙОГУРТ (йогурт 1,5% жирности)	120	3,84	3,00	3,96	67,80	0,36
Итого			120	3,84	3,00	3,96	67,80	0,36
Обед								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн.консервы в масле. сардины атлантич., картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, *петрушка (зелень))	200	5,27	3,11	7,13	77,99	3,57
2010	56	*ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, вода питьевая)	60/40	16,11	12,17	4,24	210,73	12,54
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	5,04	3,07	32,06	176,08	0,00
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	35	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
2015	349	*НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	6,91	27,60	0,00
Итого			615	28,46	18,59	63,06	553,60	16,11
Уплотненный полдник								
2008	115	*СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, тыква свежая, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,87	3,59	8,69	78,25	5,74
2004	685	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	180	0,01	0,00	4,92	19,70	0,59
2012		*ПИРОГ ЗАКРЫТЫЙ (*кефир 3,2 % жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, разрыхлитель)	175	11,12	12,33	27,92	268,95	0,10
Итого			535	14,00	15,92	41,53	366,90	6,43
Всего				55,96	54,22	164,56	1 402,24	23,65